Ирвингъ-Ганкокъ.

„Джiу-Джицу"

Японская атлетика и борьба.

Практическое руководство для изученiя японской атлетики и борьбы.

Съ 19 рисунками.

Переводъ съ англiйскаго

М. Василевича.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ
Книгоиздательство „А. Ф. СУХОВА".
Столярный пер., 9. Телефонъ № 298-09.
1909.



Типографія Михайлова, Казначейская, 2.

Историческій очеркъ.

Въ то время какъ у насъ въ Россіи вопросъ объ извѣстномъ соотвѣтствіи между умственнымъ и физическомъ развитіи подрастающаго поколѣнія до сихъ поръ еще остается открытымъ вопросомъ, наши сосѣди на Дальномъ Востокѣ — японцы, разрѣшили его вполнѣ удовлетворительно очень давно. И къ слову сказать: не только рѣшили, но и удивили міръ своею системою физическаго развитія, которая помогла имъ остаться побѣдителями въ послѣдней войнѣ съ Россіей.

Въ чемъ состоитъ эта система физическаго развитія, мы увидимъ далѣе, а теперь только можно констатировать фактъ, что нѣтъ болѣе закаленнаго народа на свѣтѣ, чѣмъ японцы. Маленькій народъ дѣйствительно обладаетъ большою силою, которая проявила свою мощь передъ удивленной Европой и заставила призадуматься надъ вопросомъ: гдѣ источникъ этихъ силъ?

Отвѣтить на этотъ вопросъ не такъ легко и для рѣшенія его надо заглянуть въ исторію этой маленькой культурной страны.

Въ раннюю эпоху существованія Японіи тамъ об-

разовался особый привилегированный классъ людей, нѣчто въ роди рыцарей феодальной Европы. Они назывались самураями и служили ратными людьми въ государствѣ, пользуясь исключительнымъ правомъ ношенія оружія, состоящаго изъ двухъ мечей. Никому другому не дозволялось владѣть какимъ либо оружіемъ обороны, кромѣ палки и камня.

На войнѣ самураи не носили ничего, кромѣ своихъ мечей и одежды; все необходимое для нихъ несли вслѣдъ за ними слуги. Вообще, всякій трудъ для самурая считался недостойнымъ, кромѣ военныхъ упражненій, гимнастики и проч. спеціальныхъ занятій.

Такимъ образомъ каста самураевъ строго охранялась и члены ея, мужчины и женщины, могли вступать въ бракъ или между собою или же съ высшимъ дворянствомъ. Самурай, женившійся на женщинѣ болѣе низкаго происхожденія, считался опозореннымъ.

Самое званіе самурая было наслѣдственное. Всѣ его члены избирали военную профессію и только сравнительно немногіе слабосильныя люди, сохраняя свое званіе, оставались холостыми.

Проводя большую часть времени на воздухѣ и занимаясь атлетическими упражненіями и въ то же время соблюдая благоразумную діету, у нихъ развивалась сила, которой позавидывалъ бы любой борецъ современнаго типа. На рис. 1 показана мускулатура руки японца развитая по методѣ Джіу-итсу.

Однако для системы физическаго воспитанія предстояло сдѣлать еще много.

Благодѣтельный случай помогъ дѣлу. Было открыто, что нажавъ пальцами извѣстные мускулы и нервы, можно вызвать кратковременное парализованіе члена (рис. 2). Было также дознано, что ударивъ напряжен-



Рис. 1. Мускулатура руки японца развитая по методу Джіу-итсу.

нымъ краемъ руки по куску бамбука, подъ извѣстнымъ угломъ, можно переломить его.

Далѣе, исходя изъ того положенія, что если можно парализовать свои собственные мускулы, то очевидно можно то же продѣлать и надъ другимъ. Также точно, если отъ удара узкаго края руки ломается бамбуковая палка, то почему бы путемъ упражненія не дойти до того, чтобы такимъ же ударомъ сломать руку опаснаго противника?

Эти оба положенія и легли въ основу особой системы физическаго развитія, названной джіу-ітсу, что въ дословномъ переводѣ значитъ ломаніе мускуловъ—терминъ неудачный, но характерный. Въ дѣйсвительности это система закаленія человѣческаго тѣла, съ которой ничто не можетъ сравниться. Это не искусство подобно фехтованію, боксу и вообще не атлетической спортъ, но средство защиты, которое тѣсно срослось съ японской природой и примѣняется ими въ борьбѣ съ серьезнымъ противникомъ. Вотъ почему, въ настоящее время, всѣ полицейскіе, солдаты, матросы обучаются джіу-ітсу въ особыхъ школахъ.

Въ этой борьбѣ не существуетъ запрещенныхъ пріемовъ, допускается все, что ведетъ къ побѣдѣ и запрещается только быть побѣжденнымъ.

Съ того времени, какъ классъ самураевъ прекратилъ свое существованіе, какъ исключительный классъ военныхъ, всякаго рода дѣятельность, въ томъ числѣ и джіу-ітсу сдѣлалось доступной для всѣхъ подданыхъ страны восходящаго солнца, не исключая иностранцевъ.

Надо замѣтить, что между джіу-ітсу и борьбой въ Японіи нѣтъ ничего общаго. Первое было раньше привилегированнымъ достояніемъ самураевъ, а борьба допускалась для всѣхъ безъ различія состояній.



Рис. 2. Сжиманіе руки противника, чтобы его обезсилить.

Японскіе борцы начинали пріучаться къ своему дѣлу съ дѣтскаго возраста; ихъ развиваютъ особымъ путемъ и проходятъ цѣлый рядъ упражненій для укрѣпленія здоровья и силы. Въ зрѣломъ возрастѣ они уже становятся великанами, сравнительно со своими свертниками, не занимавшимися борьбой; когда джіу-ітсу сдѣлалось общимъ достояніемъ, борцы не на шутку стали бояться за свою профессію, которая со дня на день стала падать. Теперь въ Японіи борцы привлекаютъ вниманіе толпы только какъ балаганные артисты, ибо человѣкъ, усвоившій себѣ джіу-ітсу, по своему физическому развитію стоитъ неизмѣримо выше первокласснаго борца.

Джіу-ітсу — это цѣлая наука, основанная на знаніи анатоміи, діэты, водолеченія. Силы и здоровье японцевъ основаны на цѣлесообразной діэтѣ и въ этомъ отношеніи они оставили насъ далеко позади. Они почти не употребляютъ въ пищу мясо, ѣдятъ вареный рисъ, сушеную рыбу, всякаго рода зелень и фрукты, считая, что здоровый желудокъ есть основаніе силы.

I.

Кромѣ строгаго соблюденія діэты въ пищѣ и заботы объ оздоровленіи желудка, японцы серьезно занимаются развитіемъ сердца и легкихъ, ибо нельзя заниматься атлетикой, если эти органы не въ порядкѣ. Здоровый желудокъ надо имѣть потому, что при джіу-ітсу часто наносятъ удары въ область желудка; сердце же и легкіе укрѣпляются при умѣренныхъ упражненіяхъ джіу ітсу, но при каждомъ упражненіи надо обращать вниманіе на то, чтобы не изнурять эти важные органы тѣла.

Душевныя качества играютъ при джіу ітсу также не маловажную роль. Раздражительнымъ натурамъ нельзя изучать джіу ітсу, такъ какъ при этомъ необходимо сохранять полное хладнокровіе и не теряться передъ своимъ противникомъ, какъ бы послѣдній не былъ ловокъ и силенъ.

Такъ какъ изученіе джіу ітсу всегда дѣлается вдвоемъ, то при этомъ, конечно, нельзя обойтись безъ вчиненія другъ другу ударовъ, подчасъ довольно сильныхъ и рѣзкихъ, въ животъ. Но какова бы не была боль, нанесенная противникомъ, никогда не слѣдуетъ высказывать ему неудовольствія и брани, а сохранять полное хладнокровіе. Благодаря такой выдержкѣ можно научиться владѣть собой и хладнокровно переносить величайшую боль. Кто не можетъ достигнуть такого самообладанія, тотъ долженъ отказаться отъ изученія джіу ітсу.

У древнихъ самураевъ было принято за правило, вставъ рано утромъ съ постели, непремѣнно выходить на свѣжій воздухъ на 15—20 минутъ для того, чтобы дѣлать глубокое вдыханіе воздуха полною грудью. Упражняя легкія, однако, не слѣдуетъ дѣлать это до утомленія, но тѣмъ не менѣе необходимо, чтобы глубокое дыханіе вошло въ привычку.

Въ школахъ джіу ітсу въ Японіи ученикъ обязанъ посвятить нѣсколько минутъ при началѣ и концѣ урока этому упражненіи легкихъ, даже и тогда, когда онъ хорошо усвоилъ привычку дышать правильно.

Когда желудокъ, благодаря правильной діэтѣ, вполнѣ нормаленъ, а легкія дѣйствуютъ правильно, то начало для развитія сердца будетъ уже положено. При всѣхъ упражненіяхъ, однако, не слѣдуетъ заставлять сердце биться слишкомъ сильно.

Если сердце не въ должномъ порядкѣ, то японскій руководитель, выслушавъ сердце, заставляетъ ученика лечь на спину съ вытянутыми руками и ногами. Въ такомъ положенiи ученикъ дышетъ ровно, но не глубоко и сердце мало по малу приходитъ въ норму.

Однимъ изъ первыхъ упражненій при изученiи джiу iтсу у японцевъ служитъ борьба, которая продѣлывается ежедневно. Она состоитъ въ томъ, что два человѣка становятся одинъ противъ другого лицомъ къ лицу, вытягиваютъ руки въ сторону такъ, чтобы ладони соприкасались, а пальцы сплелись. Оба наклоняются такъ, чтобы касаться грудью, отставивъ ноги возможно дальше и придавъ тѣлу наклонное положенiе (рис. 3).

Въ этомъ положенiи противники начинаютъ борьбу, налегая на грудь одинъ другому и стараясь оттѣснить назадъ противника. При этомъ побѣдителемъ считается тотъ, кто оттѣснитъ своего противника со средины комнаты къ стѣнѣ.

Если такая борьба происходитъ на открытомъ воздухѣ, то стѣны замѣняются начерченными на землѣ линiями, при чемъ средняя линiя будетъ считаться началомъ борьбы. Для начинающихъ борьба должна продолжаться 2 –3 минуты, нѣсколько разъ въ день, стараясь не переутомлять сердца; затѣмъ время борьбы можно постепенно увеличивать и дойти до 20 минутъ, безъ перерыва и добиться того, что ни одинъ не подвинется болѣе другого замѣтно впередъ.

Борящимся не рекомендуется увлекаться побѣдой, пользуясь большимъ развитiемъ мускуловъ, надо сопротивляться натиску противника настолько, чтобы дать возможность продолжать борьбу опредѣленное время. Это упражненiе имѣетъ цѣлью содѣйствовать укрѣп-



Рис. 3. Необходимое первое упражненiе для развитiя всего тѣла.

ленію мускуловъ всего тѣла, и въ тоже время служитъ для укрѣпленія сердца и легкихъ.

Послѣ того, когда всѣ пріемы и правила борьбы вполнѣ усвоены, можно приступить къ упражненіямъ для развитія рукъ. Такихъ упражненій существуетъ нѣсколько и онѣ крайне разнообразны.

Такъ, напр., противники становятся другъ противъ друга такъ, чтобы правая рука одного приходилась противъ правой руки другого. Оба вытягиваютъ руку книзу и сжимаютъ кулакъ, дѣлаютъ небольшой шагъ влѣво и внутренней стороной запястья касаются того же мѣста руки противника. Мускулы руки должны находится въ напряженномъ состояніи. Задача состоитъ въ томъ, чтобы сдвинуть противника съ мѣста, причемъ заранѣе условливаются, кто долженъ быть нападающимъ и кто защищаться (рис. 4).

Ноги надо стараться, по возможности, не сдвигать съ мѣста. Когда одинъ изъ противниковъ сдвинетъ ноги настолько, насколько побѣдитель можетъ это сдѣлать, не измѣнивъ своего положенія, можно немного передохнуть. Затѣмъ приступаютъ снова, причемъ роли мѣняются: нападавшій прежде — защищается, а защищавшійся—нападаетъ.

Во время борьбы соблюдается обязательно то условіе, чтобы руки не сгибались и мускулы ихъ находились въ состояніи полнаго напряженія.

Не слѣдуетъ упускать изъ вида то обстоятельство, что при каждомъ упражненіи необходимо строго слѣдить за біеніемъ сердца, которое не должно учащенно биться. Лишь только это будетъ замѣчено, упражненіе слѣдуетъ прекратить.

Другой пріемъ для надлежащаго развитія рукъ дѣлается такъ: противники становятся такъ же, какъ

Рис. 4. Необходимое упражненіе для лучшаго развитія мускулатуры рукъ и ногъ.

и въ предыдущемъ упражненiи, но руки ихъ должны соприкасаться между локтемъ и запястьемъ. Это упражненie выполняется совершенно такъ же, какъ и предъидущее. Затѣмъ руки скрещиваютъ у загиба.

При всѣхъ этихъ упражненiяхъ руки надо держать вытянутыми въ струнку и только по временамъ ихъ сгибаютъ. То же упраженie продѣлываютъ съ руками скрещенными посрединѣ между локтемъ и плечемъ и въ концѣ концовъ касаются плечами. Всѣ эти упражненiя должны быть производимы попеременно, то правой, то лѣвой рукой. Учащiеся впадаютъ иногда въ ошибку, занимаясь упражненiями больше лишь для кистей рукъ, чѣмъ для верхней части руки. Тѣ и другiя надо производить равномѣрно для того, чтобы мускулы развились на всѣхъ частяхъ рукъ одинаково.

Извѣстна и другая форма для упражненiя рукъ, которую дѣлаютъ безъ участiя второго лица: послѣ нѣсколькихъ вдыханiй, нужно, сжавъ кулаки, держать руки опущенными и наложить кисть одной руки на другую. Въ такомъ положенiи надо поднимать обѣ руки, держа ихъ вытянутыми и сжавъ кулаки, пока онѣ не станутъ вертикально къ тылу. При этомъ одна рука должна давить другую внизъ, причемъ послѣдняя оказываетъ упорное сопротивленie. Это сопротивленie должно быть такъ велико, чтобы можно было поднять руку съ крайнимъ напряженiемъ.

Коль скоро руки достигли горизонтальнаго положенiя, надо нѣсколько разъ глубоко вздохнуть и затѣмъ, начать опускать руки, держа ихъ вытянутыми и сжавъ кулаки. Въ этомъ случаѣ также одна рука должна оказывать сильное сопротивленie. Когда руки будутъ опущены, дѣлаютъ паузу для того, чтобы нѣ-



Рис. 5. Развитiе мускулатуры рукъ и плечъ производимое въ одиночку.

сколько разъ глубоко вздохнуть и затѣмъ снова поднять руки (рис. 5).

Такое подниманіе и опусканіе рукъ повторяется нѣсколько разъ, причемъ передъ каждымъ повтореніемъ дѣлаютъ паузу и глубоко вдыхаютъ воздухъ. Это упражненіе очень полезно и способствуетъ укрѣпленію рукъ много лучше, чѣмъ практикуемыя у насъ въ Россіи упражненія гирями.

Послѣ того, когда общій принципъ этихъ пріемовъ будетъ достаточно хорошо усвоенъ, ученикъ поднимаетъ руки, находящіяся въ извѣстномъ уже положеніи, вверхъ отъ плечъ, къ положенію надъ головой. Сдѣлавъ два три глубокихъ вдыханія, опускаютъ руки назадъ до положенія, которое они занимаютъ до упражненія, причемъ движенію внизъ препятствуетъ контръ-движеніе вверхъ. Затѣмъ, послѣ нѣсколькихъ вдыханій, вытягиваютъ руки въ наклонномъ положеніи по бокамъ кисти рукъ, крѣпко сжимаютъ и держатъ ниже бедеръ. Руки медленно и напряженно приподнимаются, пока кисти займутъ положеніе надъ головой. Снова нѣсколько вдыханій и руки надо опустить до прежняго ихъ положенія.

Всѣ эти упражненія оказываются очень полезными, если не доводить ихъ до утомленія сердца. Вначалѣ бываетъ совершенно достаточно двухъ движеній вверхъ и внизъ, причемъ упражняющійся долженъ самъ знать насколько можно увеличить постепенно число движеній.

Упражняться надо два раза въ день: утромъ и вечеромъ.

Общіе результаты этихъ упражненій бываютъ просто удивительные. Занимаясь ими два—три мѣсяца,

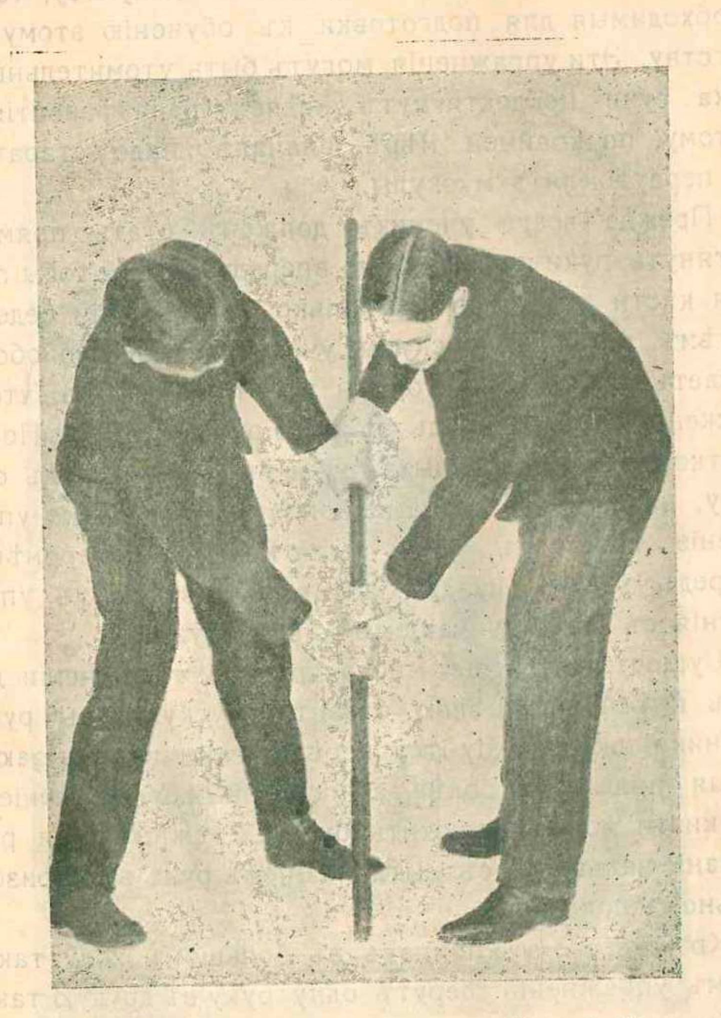


Рис. 6. Упражненіе съ короткой палкой.

можно продѣлывать ихъ въ теченіи четверти часа безъ перерыва и безъ утомленія.

Имѣется еще рядъ упражненій джіу-itсу, также необходимыя для подготовки къ обученію этому искусству. Эти упражненія могутъ быть утомительными пока руки не достигнутъ надлежащаго развитія, а потому, по крайней мѣрѣ вначалѣ, надо стараться не переутомлять мускулы.

Прежде всего ученикъ долженъ стать прямо и вытянуть руки параллельно впередъ такъ, чтобы сжатыя кисти пришлись нѣсколько ниже линіи бедеръ. Затѣмъ, напрягая мускулы, ученикъ медленно оборачиваетъ кисти изъ стороны въ сторону такъ, чтобы движенія чувствовались по всей рукѣ до плеча. Послѣ кратковременнаго отдыха руки вытягиваютъ въ сторону, наравнѣ съ плечами и повторяютъ тоже упражненіе. Наконецъ, руки вытягиваютъ поперемѣнно впередъ, вверхъ, назадъ, а также повторяютъ упражненія съ выворачиваніемъ кистей рукъ.

Существуетъ еще много другихъ упражненіи для рукъ имѣющихъ цѣлью развитіе мускулатуры рукъ. Ученики школъ джіу-itсу нерѣдко сами придумываютъ новыя упражненія, болѣе разнообразныя. Упражненіемъ для кисти можетъ служить быстрое сжиманіе и разжиманіе пальцевъ, съ вытягиваніемъ рукъ въ горизонтальномъ положеніи.

Кромѣ того у японцевъ въ большомъ ходу такой пріемъ упражненій: берутъ одну руку въ другую такъ, чтобы пальцы обѣихъ рукъ сплелись между собою. При этомъ правою рукою стараются повернуть лѣвую насколько возможно; все это надо продѣлывать поперемѣнно, то одной, то другой рукой. Здѣсь все зависитъ отъ силы, съ какой сжимаютъ руки. Такія



Рис. 7. Необходимыя упражненія для развитія мышцъ спины и другихъ частей тѣла.

упражненія очень полезны для развитія мускуловъ рукъ

Рекомендуется также упражненіе, выполняемое съ помошью короткой крѣпкой палки. Одинъ ученикъ берется за палку обѣими руками такъ, чтобы они отстояли одна отъ другой приблизительно на пол-аршина; другой хватается за палку, положивъ свои руки между руками перваго. Борьба начинается за обладаніе палкой и когда противники почувствуютъ нѣкоторое утомленіе, борьбу прекращаютъ или пріостанавливаютъ. При возобновленіи игры противники мѣняютъ положеніе рукъ (рис. 6).

Упражненія для развитія спинныхъ мышцъ состоятъ въ слѣдующемъ: одинъ изъ участниковъ становится, упираясь спиной въ спину противника, при чемъ оба держатъ руки вытянутыми вдоль боковъ на разстояніи полъ аршина отъ туловища. Затѣмъ хватаются за руки, крѣпко сплетая пальцы. Одинъ по уговору нагибается впередъ на столько, чтобы поднять съ земли другого и держать его на спинѣ возможно дольше, но не болѣе одной минуты (рис. 7).

Окончившій курсъ джиу-ітсу можетъ легко пронести на своей спинѣ человѣка такимъ способомъ по крайней мѣрѣ полверсты.

Всѣми описанными въ этой главѣ упражненіями рекомендуется начинающему заниматься непремѣнно послѣдовательно одинъ за другимъ. При этомъ нельзя допускать утомленія и послѣ каждаго занятія глубоко вдыхаютъ въ себя воздухъ и дѣлаютъ короткую передышку.

Такого рода занятія обыкновенно производятся два раза въ день: утромъ и вечеромъ.



Рис. 8. Необходимыя упражненія для развитія мускулатуры ногъ.

II.

Кромѣ упражненій для развитія рукъ и части тѣла отъ таліи до плечъ, которымъ японцы придаютъ особенно важное значеніе, тѣмъ не менѣе обращается не меньшее вниманіе на укрѣпленіе мускуловъ на ногахъ.

Одно изъ первыхъ упражненій предпринимаемыхъ съ этою цѣлью состоитъ въ томъ, что борцы садяться на полъ или на землю, лицомъ другъ противъ друга, съ протянутыми ногами. Туловище держатъ прямо, опираясь ладонями рукъ о полъ. Борящійся накладываетъ подошву правой ноги на подошву лѣвой ноги противника, причемъ пятки ихъ въ началѣ упражненій касаются пола. Затѣмъ оба медленно приподымаютъ соприкасающіяся ноги, стараясь довольно сильно надвигать на ногу противника и опрокинуть его на спину. Если силы противниковъ не равны, то допускается болѣе сильному дать себя побороть слабому; когда же, послѣ ряда упражненій, силы возстановятся и станутъ равными, борьба уже принимаетъ характеръ спорта, гдѣ побѣждаетъ болѣе ловкій.

Для этой борьбы удобнѣе снимать сапоги и остаться въ чулкахъ (рис. 8).

Другое упражненіе производится такъ: борцы садятся на полъ, какъ при предъидущемъ упражненіи, съ тою только разницею, что они касаются одинъ другого только внутреннею стороною щиколотки. Борьба состоитъ въ томъ, что борцы стараются опрокинуть одинъ другого на бокъ.

И здѣсь, какъ и въ предъидущемъ примѣрѣ, болѣе сильный противникъ долженъ уступать слабѣйшему, пока послѣдній не привыкнетъ одолѣвать товарища.



Рис. 9. **Ручная борьба для укрѣпленія рукъ и ногъ.**

Послѣ достаточнаго навыка въ только что описанныхъ упражненіяхъ, ноги переходятъ къ слѣдующимъ двумъ пріемамъ борьбы: точка соприкосновенія ногъ должна придтись въ срединѣ между ступней и голенью съ внутренней стороны и борьба завязывается, какъ въ предыдущемъ упражненіи. Затѣмъ касаются внутренней стороной того мѣста ноги, гдѣ она сгибается у колѣна и боряться также.

Лучшій пріемъ для укрѣпленія мускуловъ ногъ выше колѣнъ по методѣ джіу-ітсу основанъ на ручной борьбѣ, о которой мы говорили въ предъидущей главѣ. Борящіеся берутся за руки, но такъ, чтобы груди не приходили въ соприкосновеніи. Положимъ, что борящіеся хотятъ укрѣпить мускулы правой ноги, тогда они становятся одинъ противъ другого съ такимъ разсчетомъ, чтобы правый бокъ пришелся противъ правого же бока противника, правыя ноги скрещиваютъ возможно выше (рис. 9).

Борьба состоитъ въ томъ, что одинъ изъ противниковъ старается опрокинуть другого влѣво или же положить его на спину. Въ этой борьбѣ наибольшее давленіе производится не руками, хотя и они принимаютъ участіе въ борьбѣ, а ногами, такъ какъ главная цѣль упражненія — развить мускулы ногъ выше колѣнъ. Если не всѣ они приводятся въ дѣйствіе настолько, чтобы оба участвующіе чувствовали напряженіе ихъ, то слѣдовательно упражненіе идетъ не надлежащимъ образомъ.

Такимъ образомъ оказывается, что этотъ пріемъ является наиболѣе труднымъ, а потому онъ съ особой настойчивостью повторяется въ школахъ джіу-ітсу.

Гребля сравнительно не очень давно сдѣлалась предметомъ вниманія со стороны японцевъ, какъ одно

изъ упражненій для физическаго развитія, тогда какъ плаваніе всегда было у нихъ любимымъ спортомъ. Между тѣмъ какъ тотъ, такъ и другой родъ спорта дѣйствуютъ укрѣпляющимъ образомъ на мышцы тѣла.

Большое значеніе японцы придаютъ, для укрѣпленія ногъ, ходьбѣ пѣшкомъ, которая должна совершаться ежедневно по нѣсколько верстъ. Вотъ почему ученики японскихъ школъ чуть-ли не ежедневно совершаютъ большія прогулки къ различнымъ мѣстамъ, имѣющимъ историческое значеніе. На разстояніе тамъ не смотрятъ и проводятъ иногда въ пути нѣсколько дней.

Японскіе солдаты всѣ прошли курсъ по джіу-ітсу и своими переходами во время послѣдней войны доказали превосходство этой методы физическихъ упражненій.

Въ методѣ джіу-ітсу нѣтъ особыхъ упражненій для таліи и живота. Ихъ отчасти замѣняетъ діета. Въ тѣхъ же случаяхъ, когда является необходимымъ „сбавить жиръ“ учащемуся предлагаютъ стать прямо и, держа руки на бедрахъ, быстро нагибаться впередъ, не сгибая колѣнъ. Затѣмъ, послѣ небольшого отдыха ученикъ дѣлаетъ такія же движенія вправо и влѣво и наконецъ назадъ.

Глубокое вдыханіе повторяется каждый разъ, когда мѣняется направленіе нагибаній.

III.

Всякій японецъ, прежде чѣмъ вступить въ школу джіу-ітсу, долженъ воспитать свой характеръ, который долженъ быть въ высшей степени уравновѣшеннымъ. Безъ этихъ качествъ нельзя продолжать ученіе, нельзя людямъ вспыльчивымъ и злымъ дозволять дѣлать гимнастическіе пріемы, которые при неосторож-

ности и излишней горячности могутъ причинить противнику не только членовредительство, но даже и смерть.

Вотъ почему японцы вообще славятся своимъ ровнымъ темпераментомъ, причемъ вѣжливость является у нихъ какъ бы врожденнымъ качествомъ.

Когда какой-нибудь европеецъ заявляетъ желаніе обучаться японской методѣ физическаго развитія, подъ руководствомъ учителя японца, его просятъ доставить доказательства уравновѣшенности его характера. Затѣмъ, если даже и послѣ вступленія въ школу, хоть одинъ разъ онъ позволитъ себѣ вспылить, какъ его немедленно попросятъ оставить школу.

Это нельзя назвать придирчивостью со стороны педантичныхъ японцевъ уже потому, что туземнымъ экспертамъ извѣстны до шести разнаго рода ударовъ, любой изъ которыхъ можетъ причинить серьезныя послѣдствія и даже смерть.

Когда японецъ принимается за изученіе различныхъ пріемовъ схватыванія за руку, сцѣпленія ногами, схватыванія за горло и за шиворотъ, онъ всегда помнитъ объ осторожности и не дѣлаетъ усилій въ этихъ пріемахъ больше, чѣмъ необходимо для укрѣпленія мускуловъ и для того, чтобы одержать верхъ надъ противникомъ.

При изученіи нѣкоторыхъ опасныхъ методовъ хорошо, если въ самомъ началѣ борцы заранѣе условятся, кому въ данномъ случаѣ должна достаться побѣда, тогда тотъ изъ нихъ, который подвергается нападенію, соразмѣряетъ силу сопротивленія настолько, чтобы побѣда досталась не очень легко противнику.

Такимъ образомъ главное начало данной системы

легко приводится въ исполненіе, а потому и результаты достигаются самые блестящіе.

Время отъ времени ученикамъ японцамъ предписываютъ переходить отъ простыхъ упражненій къ настоящей борьбѣ, гдѣ противники серьезно мѣрятся силами. Это до нѣкоторой степени вноситъ разнообразіе въ занятіяхъ и позволяетъ судить, который изъ двухъ противниковъ дѣйствительно сильнѣе и ловчѣе. Оно полезно еще потому, что указываетъ на слабыя стороны каждаго изъ борящихся, а слѣдовательно является возможнымъ пополнить ученіе. Такъ, если слабой стороной окажется запястье, то необходимо заставить ученика упражнять эту часть руки; если часть руки выше локтя недостаточно крѣпка, то надо заняться ею и продѣлать почаще упражненія для этой части руки.

Когда сердце и легкія не въ порядкѣ, то всѣ упражненія слѣдуетъ производить съ большою умѣренностью, пока тревожные симптомы не исчезнутъ.

Можно быть увѣреннымъ, что дѣйствуя по методѣ джіу-ітсу, самое плохое состояніе сердца или легкихъ поправится.

Вообще уравновѣшенность характера считается однимъ изъ главныхъ условій данной системы, безъ котораго нельзя достигнуть здоровья. Гнѣвъ дѣйствуетъ на сердце, какъ раздражающее средство и въ то же время разстраиваетъ нервы.

Интересно, что въ Японіи, по статистическимъ даннымъ, случаи заболѣваемости и смерти отъ болѣзни сердца и легкихъ очень рѣдки. Дѣйствительно, постоянныя физическія упражненія, въ связи съ соблюденіемъ строжайшей гигіены въ пищѣ, одеждѣ и жилищѣ, сдѣлали этотъ народъ здоровымъ и сильнымъ.

Тому, кому приходилось бывать на Филиппинскихъ островахъ и сравнивать жителей этихъ острововъ съ чистокровными японцами, тотъ знаетъ, что оба народа, хотя и одного и того же происхожденія, однако рѣзко отличаются другъ отъ друга.

Филиппинецъ не заботится о гигіенѣ, не занимается никакими физическими упражненіями для укрѣпленія здоровья, онъ нервенъ и раздражителенъ. Японецъ напротивъ серьезенъ и хладнокровіе его можетъ служить примѣромъ для другихъ народовъ.

Изъ пріемовъ, которые японцы употребляютъ въ борьбѣ, укажемъ на слѣдующій: атакующій закидываетъ руки вокругъ таліи намѣченной жертвы, соединяя ихъ такъ, чтобъ сплетенные пальцы нажимали на крестецъ. Въ тоже время онъ напираетъ на грудь противника подбородкомъ съ лѣвой стороны, приблизительно на вершокъ ниже плеча и на такомъ же разстояніи отъ руки.

Подбородкомъ и руками надо нажимать довольно сильно и тогда атакуемый падаетъ назадъ на землю, причемъ въ спинѣ ощущается такая боль, что ему покажется, будто она сломлена.

Какъ упражненіе этотъ пріемъ полезенъ для укрѣпленія мышцъ рукъ и туловища, но пользоваться имъ нужно очень осторожно. Борцы должны мѣняться ролями, т. е. тотъ кто нападалъ, становится защищающимся и наоборотъ.

Не болѣе трехъ такихъ нападеній можно допустить въ продолженіи первыхъ двухъ мѣсяцевъ отъ начала упражненій этимъ пріемомъ. Затѣмъ можно увеличить число перемѣнъ сообразуясь съ состояніемъ сердца и мускуловъ.

Въ этой борьбѣ, когда японецъ намѣренъ сдаться, онъ шлепаетъ рукою о бедро или ногу, а лежа на спинѣ, ударяетъ рукой по полу или землѣ. Тогда побѣдитель и побѣжденный быстро вскакиваютъ на ноги и улыбаясь дѣлаютъ глубокія вдыханія, пока они будутъ въ состояніи снова приняться за борьбу.

Кто достаточно напрактиковался въ этой борьбѣ только что описаннымъ пріемомъ, тотъ въ состояніи уложить всякаго, даже болѣе сильнаго противника.

Противъ этого существуетъ контръ атака, которая состоитъ въ томъ, что подвергшійся нападенію схватываетъ противника за горло и старается закинуть ему голову назадъ. Пріемъ этотъ состоитъ въ томъ, что большіе пальцы обѣихъ рукъ скрещиваютъ надъ «адамовымъ яблокомъ» нажимая его и въ тоже время остальные пальцы накидываютъ на оба уха. Схвативъ этимъ пріемомъ противника, даютъ толчекъ назадъ его головѣ и онъ по неволѣ отпуститъ.

Въ этихъ пріемахъ требуется соблюденіе особенной осторожности, ибо слишкомъ ожесточенное нападеніе или защита (контръ-атака) можетъ быть причиной полома костей или же причинится страданіе на продолжительное время. Впрочемъ японцы слишкомъ осторожный народъ, а тѣмъ болѣе въ пріемахъ борьбы, сопряженныхъ съ какою либо опасностью и увеличиваютъ давленіе только постепенно, что ученикъ джіу ітсу, достигши нѣкотораго совершенства, дѣлается неуязвимымъ для боли, если конечно не считать случая, когда нападеніе производится съ злымъ намѣреніемъ.

Довольно интересны нѣкоторые пріемы защиты употребляемые японцами.

Такъ напр. выбираютъ точку на запястьѣ лѣвой руки, на два дюйма ниже основанія большого пальца. Затѣмъ нижнею частью кисти руки ударяютъ по этой

точкѣ подъ угломъ 45°. Ударъ обязательно надо дѣлать рѣзкій и упругій. Но лишь только нанесенъ ударъ, руку должно быстро отнять.

Тотъ же пріемъ можно примѣнить для нанесенія удара на любую часть руки, какъ напр. на сгибъ руки противъ локтя.

Ударъ можно нанести и подъ прямымъ угломъ, по отношенію къ рукѣ противника. Это оказывается удобнымъ, когда ударъ намѣченъ на сгибъ руки, но для другихъ мѣстъ ударъ въ 45° оказывается болѣе дѣйствительнымъ.

Тотъ же ударъ, нанесенный въ бокъ, подъ нижнее ребро, также оказывается очень дѣйствительнымъ. Вообще же надо замѣтить, что подъ какимъ бы угломъ не былъ нанесенъ ударъ, результатъ будетъ тотъ же.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда необходимо прибѣгнуть къ серьезной защитѣ, не слѣдуетъ безъ особенной крайности прибѣгать къ этому пріему. Наносимый ударъ на столько силенъ, что не даетъ возможности врагу оправиться въ теченіи по крайней мѣрѣ сутокъ.

Для ученика японца ударъ этотъ полезенъ тѣмъ что ведетъ къ укрѣпленію мышцъ именно тамъ, гдѣ его наносятъ и дѣлаетъ его способнымъ впослѣдствіи перенести даже ударъ палкой не моргнувъ глазомъ что мы видимъ на учителяхъ-японцахъ.

Тотъ же ударъ наносятъ и въ среднія ребра, но соблюдая величайшую осторожность, въ особенности съ лѣвой стороны, гдѣ находится полость сердца.

IV.

Правила джіу-ітсу, къ изложенію которыхъ мы переходимъ въ настоящей главѣ, основаны на предварительномъ курсѣ физическаго развитія, изложенныя

Рис. 10. Обычный маневръ, какъ схватить руку противника, чтобы опрокинуть его.

нами выше. Различнаго рода упражненія, діэта, купанье, свѣжій воздухъ, все это ведетъ къ развитію физической силы и закаливанію здоровья.

Человѣкъ слабаго здоровья можетъ также пользоваться ими, но безъ особыхъ результатовъ. И тѣмъ не менѣе японцы не расходуютъ въ борьбѣ всего запаса своихъ силъ, что даетъ возможность слабымъ состязаться съ сильными и чрезъ то, окрѣпнувъ, также стать борцами.

Японецъ, схватившись съ кѣмъ-либо, рѣдко пускаетъ въ ходъ всю свою силу, но старается найти у противника слабый пунктъ, открываемый противникомъ и пользуется имъ во все время борьбы, доводя тѣмъ противника до полнаго изнеможенія и боли.

Вообще, надо сказать, что японскіе пріемы самозащиты стоятъ много выше пріемовъ выработанныхъ представителями другихъ національностей.

Правда, японецъ не можетъ тягаться напр. съ англійскимъ кулачнымъ бойцомъ, при условіи соблюденія всѣхъ правилъ бокса, но сойдясь съ англичаниномъ и пуская въ ходъ свою тактику, причемъ англичанинъ будетъ пользоваться своей, японецъ будетъ имѣть перевѣсъ.

Усвоивъ пріемы по правиламъ джіу-ітсу, всякій уже будетъ въ состояніи составить себѣ полное и точное понятіе объ этомъ ученіи.

Мускулы и нервы надо хватать и сильно нажимать, для чего нужно знать ихъ мѣстонахожденіе. Это знаніе пріобрѣтается практикой во время прохожденія общаго курса джіу ітсу, которому были посвящены предъидущія главы.

Пріемы самообороны въ сущности довольно просты

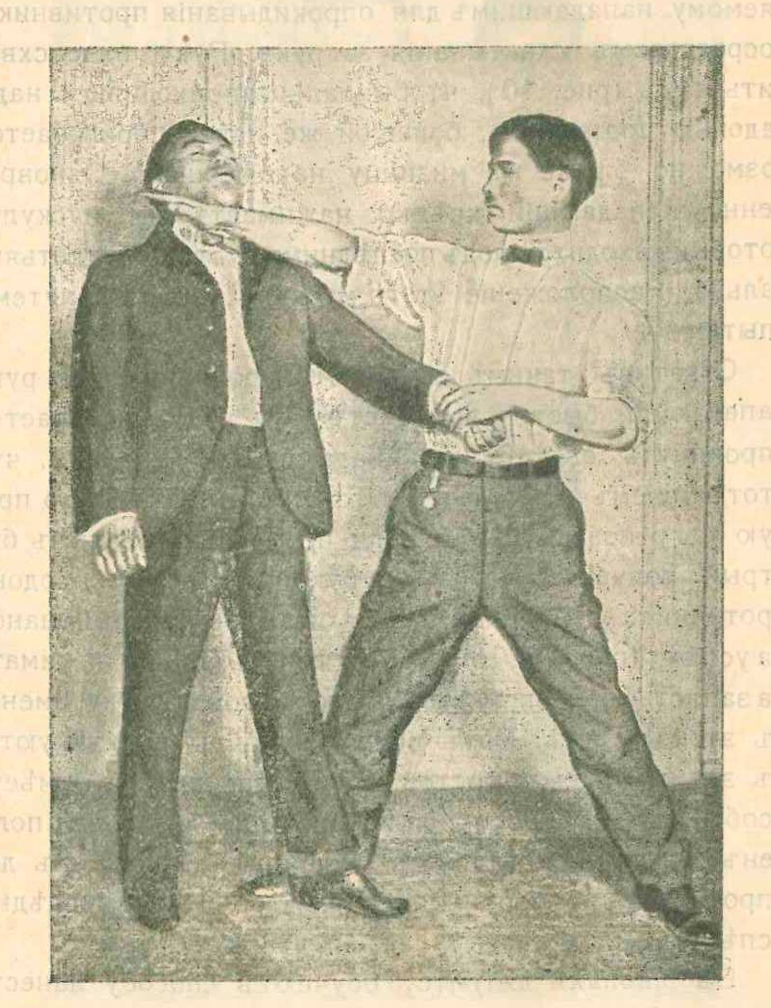


Рис. 11. Ударъ ребромъ ладони подъ подбородокъ, чтобы свалить противника.

и состоятъ въ твердомъ знанiи мѣстонахожденiя самыхъ чувствительныхъ нервовъ и мускуловъ.

Ученика прежде всего обучаютъ прiему, употребляемому нападающимъ для опрокидыванiя противника, посредствомъ схватыванiя за руку. Руку надо схватить такъ (рис. 10), чтобы пальцы приходились надъ ладонью противника, большой же палецъ пригибается возможно ближе къ мизинцу нападающаго. Одновременно нападающiй крѣпко нажимаетъ на мускулъ, который находится подъ послѣднимъ суставомъ третьяго пальца. Расположенiе этого мускула узнается путемъ опыта.

Схвативъ такимъ способомъ противника за руку нападающiй быстро выгибаетъ эту руку и старается опрокинуть его. Если нападающiй не увѣренъ, что этотъ прiемъ ему удастся, то онъ ставитъ свою правую ногу позади лѣвой ноги противника. Затѣмъ быстрый толчекъ свободной рукой подъ подбородокъ противника прибавитъ нападающему нѣкоторый шансъ на успѣхъ (рис. 11). Не слѣдуетъ очень сильно нажимать на запястье противника, безъ риска сломать руку, именно въ этомъ мѣстѣ. Вотъ почему японцы практикуются въ этомъ прiемѣ постоянно и хотя онъ не имѣетъ особенной цѣнности при отбиванiи удара, но полезенъ, когда представляется воспользоваться имъ для опрокидыванiя противника прежде, чѣмъ послѣднiй успѣетъ сжать свой кулакъ и ударить.

Въ школахъ джiу-iтсу обучаютъ способу нанести ударъ, дѣйствiе котораго будетъ очень быстро въ томъ случаѣ, когда противникъ обнаружитъ намѣренiе напасть, но еще не успѣлъ поднять руку для нанесенiя удара.

При этомъ, конечно, можно схватить противника



Рис. 12. Идемъ, Идемъ! Какъ заставить противника идти за собою. (Прiемъ японской полицiи при арестѣ).

за запястье, но это не составляетъ необходимости. Главный пріемъ состоитъ въ нанесеніи рѣзкаго и рѣшительнаго удара краемъ открытой кисти руки по тому мѣсту, гдѣ находится Адамово яблоко. Прямымъ послѣдствіемъ такого удара будетъ паденіе противника, если конечно пріемъ этотъ явится неожиданностью. Когда противникъ упалъ, то побѣдителю останется только упасть на него и схватить за горло пріемомъ, о которомъ будетъ сказано ниже.

У японцевъ имѣется еще одинъ несложный пріемъ для усмиренія строптивыхъ, примѣняемый полицейскими. Онъ называется: идемъ, идемъ (рис. 12). Нападающій закидываетъ свою правую руку чрезъ правую руку атакуемаго, прикасаясь возможно ближе плечемъ и быстро хватаетъ лѣвой рукой за правую ниже кисти, нагибаясь впередъ насколько необходимо. Нападающій ставитъ ногу впереди ноги своего противника для того, чтобы сбросить съ ногъ противника, сдѣлавъ только одинъ быстрый и рѣшительный шагъ. Пріемомъ этимъ также надо пользоваться осторожно, иначе можно сломать руку.

Кто однако знаетъ всѣ пріемы по ученію джіуітсу, тотъ можетъ отразить это нападеніе самымъ простымъ способомъ. Стоитъ лишь воспользоваться незанятой правой рукой для того чтобы схватить противника за шею подъ подбородкомъ. Если ему это удасться, то онъ будетъ въ состояніи опрокинуть нападавшаго на спину.

Укажемъ еще на одинъ пріемъ несложный и простой настолько, что научиться ему можно въ нѣсколько минутъ. Нападающій закидываетъ лѣвую руку неожиданно для своего врага за его талію, сильно нажимая на хребетъ пальцами и одновременно напи-

Рис. 13. Защита отъ неожиданнаго нападенія. Серьезный пріемъ для парализованія дѣйствій нападающаго.

рая правой рукой подъ подбородокъ противника такъ, чтобы послѣднему поневолѣ пришлось бы закинуть голову назадъ (рис. 13) нападающій можетъ также напереть колѣномъ правой ноги въ животъ противника, чѣмъ и лишить его возможности защищаться.

Такой способъ нападенія настолько опасенъ для атакуемаго, что японцы примѣняютъ его только въ случаяхъ самозащиты.

V.

Къ числу пріемовъ, которымъ въ Японіи пользуются для развитія мышечной системы, относится перекидываніе противника черезъ голову.

Нападающій хватаетъ противника за лацкана его верхней одежды, а правой ногой упираетъ возможно ближе къ паху противника, подскакивая къ нему возможно близко.

Сдѣлавъ это, нападающій опрокидывается на полъ спиною, слѣдствіемъ чего будетъ полетъ противника чрезъ голову. Падая, нападающій долженъ быстро выпрямить ногу, упирающуюся въ ляжку аттакуемаго. Въ этомъ случаѣ нога дѣйствуетъ какъ рычагъ, а потому воспротивиться этому пріему нѣтъ возможности.

Этотъ пріемъ очень хорошъ не только какъ средство самозащиты, но также и для укрѣпленія мускуловъ всего тѣла. Единственный недостатокъ его—это возможность получить ушибы тѣла, а потому при обученіи совѣтуютъ устраивать мягкую подстилку (рис. 14).

Вслѣдъ за этимъ пріемомъ ученика знакомятъ съ пріемомъ хватанія за горло противника (рис. 15), чтобы временно лишить возможности противника дышать. Здѣсь пускаютъ въ ходъ обѣ руки. Нападающій дѣлаетъ быстрое движеніе руками, хватая противника и



Рис. 14. Перебрасываніе противника черезъ голову.



Рис. 15. **Самый дѣйствительный способъ нападенія — взять противника за горло.**

запуская пальцы за воротникъ его сорочки. При этомъ второй суставъ пальца обѣихъ рукъ нажимаетъ на Адамово яблоко противника такъ, чтобы „захватило духъ“. На нашемъ рисункѣ 15 обороняющійся защищается пользуясь пріемомъ схватыванія за руку между локтемъ и кистью. Въ практикѣ этимъ пріемомъ часто пользуются для развитія ловкости, но здѣсь нельзя горячиться и не держать за горло болѣе 3—4 секундъ. Продолжать нажимъ до 20 секундъ уже опасно для начинающаго.

Японцы, хорошо напрактиковавшіеся въ этомъ пріемѣ, часто показываютъ слѣдующій изумительный пріемъ выносливости. Японецъ ложится на полъ; поперекъ горла ему кладутъ тяжелый бамбуковый шестъ и на концы его напираютъ по три человѣка на то мѣсто, гдѣ находится Адамово яблоко, не причиняя ему вреда.

Для того, чтобы отбить нападеніе на горло, имѣется простой пріемъ, легко выполнимый. Схваченный за горло сплетаетъ пальцы обѣихъ рукъ возможно крѣпче и наноситъ ими сильный ударъ по рукамъ противника. Пріемъ этотъ настолько дѣйствителенъ, что самый сильный борецъ не въ силахъ удержать своихъ рукъ у горла защищающагося.

Довольно забавнымъ пріемомъ слѣдуетъ считать перебрасываніе противника черезъ плечо (рис. 17).

Перебросить противника можно чрезъ правое или лѣвое плечо безразлично.

Положимъ, что нападающій хочетъ перебросить противника чрезъ правое плечо. Тогда онъ становится съ лѣвой стороны противника и схватываетъ послѣдняго за лѣвую руку. Затѣмъ, сжавъ мускулы на запястьи и выше, нападающій быстро поворачи-

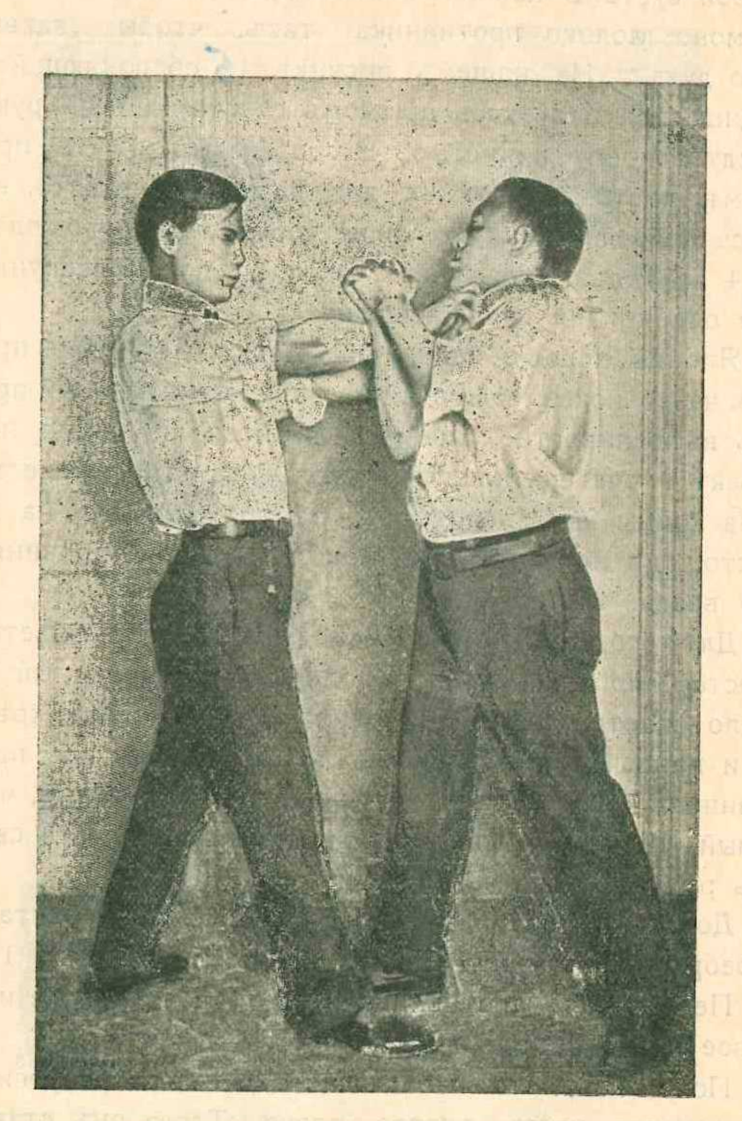


Рис. 16. Защита отъ нападенія схватки за горло.



Рис. 17. Простой способъ перебросить противника черезъ плечо.

Рис. 18. Одинъ изъ способовъ отраженія нападенія.

Рис. 19. Обычный пріемъ отнятія револьвера у противника желающаго стрѣлять.

ваетъ руку вправо такъ, чтобы противнику пришлось опереться объ его задъ. Это дастъ нападающему необходимую для него точку опоры для быстраго нагибанія впередъ и перебрасыванія противника чрезъ плечо, который падаетъ на спину.

Другой пріемъ показанъ на рис. 18. Нападающій, стоящій слѣва, хватаетъ противника за лѣвую руку выше кисти и перекидываетъ ее за спину. Одновременно ладонью правой руки онъ отталкиваетъ голову противника. Весьма возможно, что лицо, на которое производится нападеніе, воспользуется свободной правой рукой, чтобы нанести нападающему ударъ. Такое нападеніе даетъ возможность нападающему сбросить противникъ съ ногъ прежде, чѣмъ послѣдній нанесетъ ему ударъ.

Если является надобность обезоружить лицо, имѣющее намѣреніе пустить въ ходъ оружіе, то примѣняется такой пріемъ:

На рис. 19 показанъ человѣкъ, который съ револьверомъ въ рукѣ нападаетъ на другого. Третій, желая предотвратить убійство, дѣлаетъ прыжокъ впередъ, сбоку или сзади. Правой рукой онъ захватываетъ руку съ револьверомъ выше кисти, жестоко нажимая на нее. Одновременно онъ своей лѣвой рукой дѣлаетъ нажимъ на мускулы руки съ револьверомъ между плечемъ и локтемъ. Большая сила и ловкость требуется при выворачиваніи руки, покушающагося на убійство, кверху и назадъ. Если это удастся, то рука съ револьверомъ очутится за спиною преступника и тогда уже не трудно будетъ отобрать револьверъ.

Въ заключеніе настоящей главы укажемъ на пріемъ, которымъ можно обезсилить противника, сдвигая



Рис. 20. Ловкій способъ заставить противника не владѣть руками.

рукава верхней одежды противника (рис.20). Производя нападеніе, атакующій выбрасываетъ руки впередъ и хватаетъ за лацкана верхней одежды противника, причемъ руки противника должны прійтись съ наружной стороны руки нападающаго. Лишь только захватятъ за лацкана, тотчасъ же дергаютъ одежду книзу, пока руки противника окажутся связанными нѣсколько выше локтей. Нападающій долженъ держать руки противника крѣпко, иначе онъ можетъ вывернуться. Тутъ уже приходится обороняться ногами, о чемъ было достаточно говорено выше.

VI

Заключеніе.

Въ виду того, что джіу-итсу изучается преимущественно какъ способъ самозащиты въ случаѣ нападенія, то и твердо установленныхъ правилъ борьбы нѣтъ. Что же касается публичныхъ состязаній, дѣлаемыхъ по временамъ для учащихся, то имъ обыкновенно придаютъ характеръ экзамена

Главныя правила борьбы слѣдующія:

1) Борцы для удобства должны быть одѣты такъ: пиджакъ, короткіе брюки и поясъ.

2) Когда одинъ изъ борцовъ положенъ противникомъ на обѣ лопатки, касаясь пола, то онъ считается побѣжденнымъ.

3) Это же положеніе не признается пораженіемъ, если борецъ занялъ его добровольно для того, чтобы измѣнить пріемъ нападенія на противника.

4) Борецъ, теряющій почему-либо сознаніе, считается побѣжденнымъ. Употребленіе опасныхъ пріемовъ воспрещено.

5) Побѣдитель обязанъ прекратить борьбу по первому знаку побѣжденнаго.